

Un régime alimentaire riche en antioxydants



1998-08-28

Keane Shore

[Légende : Femmes Maasai portant des calebasses de lait.]

Selon [Timothy Johns](#), ethnobotaniste canadien de l'[Université McGill](#), le régime alimentaire traditionnel des Maasai, peuple d'Afrique orientale, contient de puissants antioxydants dérivés de produits végétaux ayant, entre autres effets salutaires, la propriété de réduire le taux de cholestérol.

La majorité des Maasai sont des bouviers; près d'un million d'entre eux vivent sur des terres semi-arides du Kenya et de la Tanzanie, dans une région bordée par le mont Kilimanjaro à l'Est, la plaine Serengeti à l'Ouest et le cratère Ngorongoro au Sud. L'étude de Johns a eu lieu à Loliondo au nord de Ngorongoro.

L'élevage des bovins constitue la base de l'économie des Massai et leur fournit leur nourriture surtout sous forme de lait et de viande. Les Massai sont réputés pour leur farouche indépendance et leur habileté à manier les armes.

Des denrées à forte teneur lipidique

Ils pourraient bientôt être réputés également pour leur mets traditionnels et les plantes médicinales qu'ils utilisent pour supplémenter des denrées de consommation courante comme le lait, la viande et la semoule de maïs, a indiqué Johns lors d'un colloque d'une semaine sur les produits naturels tenu cette année à Ottawa. Le colloque, organisé par le Centre de recherches pour le développement international (CRDI) et l'[Université du Québec à Chicoutimi](#), réunissait des conférenciers d'Afrique et d'Amérique du Nord.

Selon Johns, environ 66 % des calories consommées par les Maasai proviennent de matières grasses, principalement de graisses saturées, et leur absorption journalière de cholestérol s'élève à plus de 2 000 milligrammes. Pourtant, chez ce peuple, le taux moyen de cholestérol sérique est normal ou peu élevé. Par comparaison, les diététistes nord-américains recommandent que les corps gras ne composent pas plus de 30 % du régime alimentaire des Occidentaux.

Le savoir indigène

Johns a commencé à s'intéresser à ce phénomène lors d'un projet financé par le CRDI dans le cadre de son initiative de programme [Des gens, des terres et de l'eau](#) qui porte notamment sur le savoir indigène des Massai relativement aux ressources locales. Le projet a mis à contribution le [Centre d'études sur la nutrition et l'environnement des autochtones](#) (CINE) de l'Université McGill, l'association pour la protection de l'environnement Korongoro Integrated People's Oriented to Conservation (KIPOC), l'Institut de médecine traditionnelle et le Centre d'alimentation et de nutrition de la Tanzanie.

Selon Johns, diverses causes peuvent expliquer la faible cholestérolémie des Massai : l'excellence de leur condition physique, des facteurs génétiques ou alimentaires inconnus, leur grande consommation de calcium ou leur ration calorique insuffisante. D'un autre côté, les taux de cholestérol peu élevés des Massai pourraient tenir à l'ingestion de substances que l'on trouve dans des produits végétaux traditionnels comme les bâtonnets à mâcher et la gomme qu'ils tirent de plantes locales. Ainsi, les tiges de certaines de ces plantes qui servent à façonner ces bâtonnets contiennent de la saponine, glucoside aux propriétés émulsifiantes.

Une grande variété de produits végétaux

Jusqu'à présent, les chercheurs ont identifié environ 25 produits d'origine végétale utilisés par les Maasai. Parmi ceux-ci, le latex extrait du figuier et de ses racines ainsi que l'écorce de diverses plantes que l'on mâche pour étancher la soif. La gomme d'une autre plante, qui aurait des propriétés hypolipidémiques (c'est-à-dire qui abaissent le taux de cholestérol sérique), est produite par une espèce voisine de la myrrhe. Les vertus médicinales de la myrrhe sont reconnues depuis l'Antiquité.

L'*Acacia nilotica*, dont l'écorce sert chez les Maasai à aromatiser les potages et le lait, est une autre source d'antioxydants. Certains extraits bruts de l'acacia auraient même des propriétés antioxydantes supérieures à celles de la vitamine C ou de la vitamine E, les antioxydants les plus vendus dans les pays du Nord.

Des produits prometteurs

Je crois que la mise en valeur de ces produits pourrait être très prometteuse. Il y a présentement en Amérique du Nord un véritable engouement pour les antioxydants, affirme Johns. Son enthousiasme n'est cependant pas sans réserve, car il est encore trop tôt pour planifier l'éventuelle mise en marché de produits dérivés de l'acacia; il faudra attendre les résultats d'autres recherches, notamment sur leur toxicité.

En outre, les droits de propriété intellectuelle sur ces produits restent une question délicate du point de vue politique pour les Maasai et en Tanzanie, ajoute-t-il. Bien que le CRDI ait insisté pour que le groupe de chercheurs établisse une convention juste et équitable relativement aux droits de propriété intellectuelle, cette question fait toujours l'objet de vives controverses parmi les Maasai eux-mêmes. Tout accord régissant la mise en valeur de produits végétaux sous l'égide des Maasai devra aussi être négocié avec le CINE et l'Institut de médecine traditionnelle.

Des enseignements profitables

Johns souligne que les données qu'il a recueillies témoignent de la sagesse des Maasai qui cherchent à conserver leur mode de vie traditionnel. *Je crois qu'on peut tirer des enseignements profitables de l'étude des modes de vie traditionnels et que bien des façons d'agir méritent qu'on s'y arrête et qu'on y regarde de plus près*, conclut-il.

Keane J. Shore est un rédacteur-réviseur basé à Ottawa. (Photo : T. Johns)

Renseignements :

Timothy A. Johns, directeur associé, [Centre d'études sur la nutrition et l'environnement des autochtones](#), Campus MacDonald, Université McGill, 21-111 Lakeshore, Sainte-Anne-de-Bellevue (Québec) Canada H9X 3V9;
tél. : (514) 398-7847; téléc. : (514) 398-1020; courriel : johns@agradm.lan.mcgill.ca

Des liens à explorer...

[La pharmacie populaire : TRAMIL, un réseau des Caraïbes pour valider les plantes médicinales](#), par Frank Campbell.

[Le savoir autochtone mis à prix?](#), par Jennifer Pepall.

[Les cultures de vérité ou la sauvegarde de la biodiversité à Andhra Pradesh, en Inde](#), par Lionel Lumb.

[Protection de la biodiversité : Vers un partage juste et équitable des ressources naturelles](#), par Keane Shore.